

新宿直通バス運行時間

新宿発	9:15	ベルナティオ発	14:30
ベルナティオ着	12:45	新宿着	18:30
さいたま新都心発	9:00	ベルナティオ発	15:00
川越駅西口発	9:50	川越駅西口着	17:30
ベルナティオ着	12:30	さいたま新都心着	18:30

トレーニングスケジュール

	31日(火)	1日(水)	2日(木)
6:00			
		芝生の上でウオーキング	芝生の上でウオーキング
7:00			
		朝食	朝食
8:00			
9:00			
10:00		トレーニング(実践編1) 登り斜面を利用したトレーニング <small>ローラースキーまたはポールトレーニング</small>	トレーニング(実践編3) タイムレース
11:00			
12:00		昼食	昼食
13:00	集合		終了式 解散
14:00	オリエンテーリング <small>(フォーラムセンター)</small> 講師:学連部長 トレーニング 講師:	スキー技術講習会 <small>(フォーラムセンター)</small> 講師:学連専門委員	
15:00	計画の立て方 学連専門委員		
16:00	屋外トレーニング 芝生の上でRUN&WALK ストレッチ	トレーニング(実践編2) 登り斜面を利用したトレーニング	
17:00			
18:00	夕食・休憩	夕食・休憩	
19:00			
20:00	ワックス講習会 <small>(フォーラムセンター)</small> 講師:学連専門委員	選手ミーティング	
21:00			